

Estrategias de Promoción en Salud para Transportes Riaño SAS

Diana Katherinne Parra Devia y María Victoria Moreno Ríos

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Notas de Autor

Diana Katherinne Parra Devia y María Victoria Moreno Ríos

Facultad de Ciencias Empresariales

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Madrid/Cundinamarca

2019

Estrategias de Promoción en Salud para Transportes Riaño SAS

Diana Katherinne Parra Devia y María Victoria Moreno Ríos

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Docente o Tutor: Henry Cortes

Notas de Autor

Diana Katherinne Parra Devia y María Victoria Moreno Ríos

Facultad de Ciencias Empresariales

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Madrid/Cundinamarca

2019

## Carta de Aceptación

## Dedicatoria

Este proyecto es dedicado en primer lugar a Dios que nos brinda la destreza y sabiduría para desarrollar las actividades propuestas, a nuestros familiares que con sus constantes consejos y apoyo nos impulsan a seguir adelante.

## Agradecimientos

Gracias a cada docente que ha estado involucrado con este proyecto en especial al profesor Henry Cortes Castillo; por las orientaciones que nos brindó durante el recorrido de nuestro proyecto de grado, por su acompañamiento constante por su paciencia y dedicación en la culminación de este proyecto.

A la empresa Transportes Riaño SAS por permitirnos realizar y sacar adelante el programa de promoción y prevención en salud.

## Índice General

Carta de Aceptación .....	3
Dedicatoria .....	4
Agradecimientos.....	5
Índice General .....	6
Resumen .....	11
Abstract.....	12
Introducción .....	1
Capítulo I.....	3
Problema.....	3
Planteamiento del Problema .....	3
Formulación del Problema.....	4
Objetivos .....	5
Objetivo General.....	5
Objetivos Específicos .....	5
Justificación.....	6
Alcance.....	8
Capítulo II .....	9
Marco Teórico .....	9
Antecedentes.....	9

Promoción de la salud en el lugar de trabajo. ....	9
Beneficios de Crear PSLT (Promoción en los lugares de trabajo). ....	12
Hábitos de Vida Saludable. ....	12
Entornos Saludables. ....	13
Perspectivas Asociadas a Estudios de Programas de Promoción y Prevención. ....	14
Pilates. ....	19
Bases Teóricas .....	21
Informe de Condiciones de Salud de Transportes Riaño SAS.....	21
Estadísticas de ausentismo laboral y morbimortalidad 2019 .....	25
Análisis del puesto de trabajo .....	27
Morbilidad en Adultez .....	29
Enfermedades en el Sector Transporte de Mercancías Peligrosas.....	32
Perfil de las Patologías Asociadas a los Conductores de Mercancías Peligrosas. ....	34
Bases Legales .....	38
Términos y Definiciones .....	39
Capítulo III .....	42
Marco Metodológico .....	42
Enfoque de Investigación .....	42
Tipo o Nivel de Investigación .....	42
Diseño de Investigación.....	43
Fase 1. ....	43

Fase 2. ....	43
Fase 3. ....	45
Fase 4. ....	45
Presupuestos.....	45
Población y Muestra .....	46
Presentación de la Organización.....	46
Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos.....	49
Capítulo IV .....	50
Capítulo V .....	62
Conclusiones .....	62
Recomendaciones.....	64
Anexos.....	67
Bibliografía.....	68



## Tabla de figuras, gráficas y tablas

Figura 1. Distribución por cargo (2019).....	22
Figura 2. Distribución por edad y género (2019) .....	22
Figura 3. Riesgos referidos por los trabajadores en la empresa (2019).....	23
Figura 4. Fotografía Puesto de trabajo (2019).....	28
Figura 5. Fotografía Puesto de trabajo (2019).....	28
Figura 6. Fotografía Puesto de trabajo (2019).....	28
Figura 7. Fotografía Puesto de trabajo (2019).....	28
Figura 8. Diez primeras causas de morbilidad atendida por consulta externa (2018).....	30
Figura 9. Diez primeras causas de morbilidad atendida por consulta externa en adultos (2018).	31
Figura 10. Diez primeras causas de morbilidad atendida por urgencias en adultos (2018).....	32
Figura 11. Sede en Colfecar .....	48
Figura 12. Sede en Colfecar .....	48
Figura 13. Foto Fisioterapia (2019).....	57
Figura 14. Foto Fisioterapia (2019).....	57
Figura 15. Foto Fisioterapia (2019).....	58
Figura 16. Foto Pilates Ocupacional (2019).....	59
Figura 17 Foto Pilates Ocupacional (2019).....	59
Figura 18. Foto Pilates Ocupacional (2019).....	60
Figura 19. Foto Pilates Ocupacional (2019).....	60
Figura 20. Foto Pilates Ocupacional (2019).....	60
Figura 21. Foto Pilates Ocupacional (2019).....	60

Figura 22. Asistencia Pilates .....	61
Grafica 1 Condiciones de salud.....	25
Grafica 2 Grupo eterio de Transportes Riaño SAS (2019) .....	50
Grafica 3 Distribución de géneros poblacionales de Transportes Riaño SAS (2019).....	51
Grafica 4 Cumplimiento del programa.....	51
Grafica 5 Cobertura de Trabajadores .....	52
Grafica 6 Tabulación pregunta 1 .....	53
Grafica 7 Tabulación pregunta 2 .....	54
Grafica 8 Tabulación pregunta 3 .....	54
Grafica 9 Tabulación pregunta 4.....	55
Grafica 10 Tabulación de pregunta 5 .....	56
Grafica 11 Tabulación pregunta 6.....	56
Grafica 12 Tabulación encuesta de Fisioterapia.....	58
Grafica 13 Percepción de la actividad.....	61
Tabla 1 Estadística de ausentismo y morbimortalidad de Transportes Riaño SAS .....	26
Tabla 2 Principales patologías de los conductores .....	33
Tabla 3 Legislación Aplicable a promoción y prevención en salud.....	38
Tabla 4 Presupuesto del proyecto.....	45

## Resumen

La implementación de un programa de promoción y prevención de salud en los lugares de trabajo comprende un amplio rango de factores que ayudan a propiciar entornos más productivos en las organizaciones, la promoción y prevención de la salud genera diferentes estrategias las cuales proporcionan ambientes saludables en las empresas y motiva a los trabajadores a tener un cuidado integral de su salud.

Teniendo en cuenta que la empresa Transportes Riaño SAS cuenta con un sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo en el cual no se tenían en cuenta estrategias que ayudaran a mitigar impactos negativos en la salud de los colaboradores, ausentismo laboral, rotación del personal y un mal clima laboral, se decidió diseñar un programa ajustado a las necesidades de la organización en el cual se incluyeran diferentes actividades que mejoraran la salud física, mental, social y espiritual de sus trabajadores y por ende ayudara a restablecer los factores anteriormente mencionados. Estas estrategias generaron un impacto significativo en la organización durante el tiempo de aplicación, por ende la empresa decidió seguir adoptando las diferentes actividades referenciadas en el programa.

**Palabras Clave:** Salud, Promoción, Prevención, Organización, Sistema.

## Abstract

The implementation of a health promotion and prevention program in the workplace includes a wide range of factors that help to promote more productive environments in organizations, health promotion and prevention generates different strategies which have healthy environments in companies and motivates workers to take full care of their health.

Bearing in mind that the company Transportes Riaño SAS has a safety and health management system in the workplace in which the strategies that help to mitigate the negative risks in the health of the employees, the absenteeism, are not taken into account, staff turnover and a bad work environment, a program tailored to the needs of the organization will be designed, which will include different activities that improve the physical, mental, social and spiritual health of its workers and help to help restore of the factors previously considered. These strategies generated a significant impact on the organization during the application time, therefore, the company decided to continue adopting the different activities referenced in the program.

**Keywords:** Health, Promotion, Prevention, Organization, System.

## Introducción

La salud constituye en uno de los elementos más relevantes de la productividad, por cuanto a partir de ella los trabajadores presentan un mayor rendimiento debido al bienestar físico, mental y social evitando el ausentismo laboral, la baja calidad de los procesos debido a la insatisfacción en el puesto de trabajo, las indemnizaciones presentadas por enfermedades laborales y accidentes de trabajo, costos de reproceso en por motivo de reemplazos, costos de inducción y entrenamiento de personal sustituto. La salud Física, mental social y espiritual determina una aptitud y actitud propositiva para elevar los estándares de desempeño en las organizaciones.

La empresa TRANSPORTES RIAÑO SAS es una empresa dedicada a la prestación de servicios de transporte de carga líquida para el sector de hidrocarburos, por lo tanto el 86% de sus trabajadores son hombres que en su mayoría son conductores, los cuales están expuestos a todo tipo de tensión por su trabajo monótono y separación de su familia por periodos extensos; del mismo modo están expuestos a enfermedades osteomusculares por sus posturas forzadas y mantenidas.

El presente proyecto busca generar estrategias con respecto a la importancia de los hábitos de vida saludable, incentivando una cultura de autocuidado en los trabajadores de la empresa TRANSPORTES RIAÑO SAS, previniendo enfermedades y accidentes que afectan la salud de los trabajadores.

Se realizó una investigación de morbilidad con apoyo de las condiciones de salud de la organización y fuentes alternas en donde se establecieron 10 principales causas de morbilidad entre la población de 43 y 55 años que es el rango poblacional más alto abarcando un 39%, de igual manera se incluyen patologías derivadas de la conducción; de las enfermedades encontradas se establecieron estrategias en promoción y prevención por medio de las cuales se busca concientizar a los trabajadores de la organización.

El impacto que pretendemos darle a nuestro proyecto además de ir focalizado a los trabajadores, también pretende que la alta dirección y el área de HSEQ de la organización pueda ver un cambio después del trimestre de aplicación del programa, con posibilidad de que lo sigan ejecutando en los siguientes tres trimestres, para que mantengan y generen cambios como la disminución del ausentismo dado a la satisfacción de los trabajadores por las intervenciones lúdicas y la importancia que la empresa le da a la salud de cada uno de ellos; aumento en la productividad debido a la disminución del ausentismo y un aspecto importante para los trabajadores como lo es el clima y ambiente organizacional.

## Capítulo I

### Problema

#### Planteamiento del Problema

Los altos índices de patologías de la población trabajadora por ocasión a factores laborales, ambientales y sociales; amenazan el bienestar físico, mental, social y espiritual de los trabajadores, así como la productividad y desempeño operacional de la organización. Actualmente TRANSPORTES RIAÑO SAS posee un Sistema de Gestión de seguridad y salud en el trabajo (SG-SST), que brinda condiciones adecuadas a los trabajadores en el desarrollo de sus labores, no obstante, existen condiciones adversas en especial para sus conductores que amenazan las condiciones óptimas de salud. Por esto es necesario que la empresa adecue un sistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo (SG-SST), que brinde mejores condiciones laborales a sus trabajadores y los motive al mejor desarrollo de sus actividades. El principal síntoma que da origen al problema es la probabilidad que se presenten en mayor proporción los accidentes laborales que conllevan al ausentismo y por ende a la baja productividad de la empresa, además por estos motivos la empresa incurre en gastos adicionales. Los efectos mayores de las condiciones de trabajo desfavorables son los ATEL, ausentismo, rotación de personal y mal clima organizacional que se traducen en una disminución de la productividad de la empresa y en un Deterioro de la calidad de vida de los trabajadores. El pronóstico de no darle solución a este problema será la alta rotación de personal, generación de un ambiente de trabajo desfavorable y falta de credibilidad en la empresa. Para evitar esto es necesario proponer un Programa de Promoción y Prevención en Salud que puede ser estudiado por las directivas de TRANSPORTES

RIAÑO SAS e implementarlo para así corregir los síntomas anteriormente mencionados, ser una empresa confiable y más competitiva.

### **Formulación del Problema**

El problema que se evidencio en la empresa TRANSPORTES RIAÑO SAS, estructura la siguiente pregunta:

¿El programa de promoción y prevención puede reducir los índices de patología asociadas a la población de la empresa TRANSPORTES RIAÑO SAS?



## Objetivos

### Objetivo General

Diseñar e implementar una prueba piloto de un programa de promoción y prevención de salud que impacte a la mayor población de la organización TRANSPORTES RIAÑO SAS.

### Objetivos Específicos

- Identificar la tendencia patológica de la población prominente de los trabajadores de la empresa Transportes Riaño SAS.
- Involucrar a la población trabajadora de la empresa Transportes Riaño SAS, en las actividades propuestas dentro del programa.
- Anticipar acciones que puedan de manera temprana impedir el desarrollo de patologías asociadas a la población de Transportes Riaño SAS.

## Justificación

La promoción de la salud en el lugar de trabajo hace parte fundamental de las medidas de seguridad y salud en el trabajo como parte de los esfuerzos combinados de los empleadores, los trabajadores y las autoridades sanitarias nacionales para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres y los hombres en el trabajo. Los programas de promoción de la salud y el bienestar en el trabajo se centran en la promoción de la salud entre todos los trabajadores y sus familias a través de programas de prevención y asistencia en los ámbitos del estrés en el trabajo, la violencia en el trabajo, el consumo excesivo de alcohol y drogas, y la promoción de los lugares de trabajo libres de tabaco. (OIT, s.f)

Según el estudio de condiciones de trabajo y salud en conductores realizado por la facultad de ciencias humanas de la Universidad Nacional de Colombia relacionan que con frecuencia, los conductores aquejaron en 87,1 % de síntomas digestivos, 87,1% síntomas de ansiedad, 85,6 % síntomas oculares, 81,4 % síntomas depresivos, 69,9 % síntomas otorrinolaringológicos, 67 % síntomas osteomusculares, 58,2 % síntomas respiratorios y 50 % síntomas neurológicos. Como principales antecedentes médicos personales figuraron tabaquismo e hipertensión arterial sistémica. Las dos terceras partes de los conductores consumían a diario café mientras que una quinta parte fumaba y semanalmente cerca de la mitad de ellos ingerían alcohol. El examen médico encontró que las mayores alteraciones de salud estaban relacionadas en el 91,7 % de los casos con el sistema osteomuscular, el 72,7 % con la cavidad bucal, el 57,7 % con el ojo y sus anexos, el 57,7 % con la nariz y el 53,8 % con sobrepeso y obesidad. De acuerdo con la

clasificación de Bray y Gray, se encontró que el 41.8 % presentaban sobrepeso, siendo más frecuente en los grupos de 25 a 34 años y 35 a 44 años. (Chaparro y Guerrero, s.f, P, 178)

Este programa busca mejorar la calidad de vida aumentando el bienestar físico y mental de los trabajadores, para así mismo alcanzar un mejor clima y ambiente laboral de la empresa TRANSPORTES RIAÑO SAS. Se realizaran diferentes actividades educativas y motivacionales que concienticen al trabajador sobre la importancia de su salud, de igual manera será beneficioso para la organización en cuanto a la disminución del ausentismo, rotación de personal, tasa de accidentalidad y aumento de productividad.

## Alcance

El presente programa brinda cobertura a todos los trabajadores del área administrativa y operativa de la empresa TRANSPORTES RIAÑO SAS, la prueba piloto se ejecutara en un periodo de tres meses con posibilidad que la organización lo siga ejecutando por los nueve meses siguientes para completar la implementación del programa.

## Capítulo II

### Marco Teórico

#### Antecedentes

##### **Promoción de la salud en el lugar de trabajo.**

La promoción y prevención de la salud en el lugar de trabajo es un tema que le compete a todas las organizaciones, puesto que el empleador debe garantizar el bienestar físico y mental de sus trabajadores; se entiende por promoción de salud en el lugar de trabajo según Agencia Europea para SST (2010) “al esfuerzo en común de empresarios, trabajadores y la sociedad en su conjunto por mejorar la salud y el bienestar laboral de los trabajadores”. (p.1).

La promoción y prevención en el lugar de trabajo comprende los siguientes aspectos:

1. La mejora del método de organización del trabajo, mediante medidas consistentes en, por ejemplo:

- Flexibilizar la jornada laboral;
- Flexibilizar los puestos de trabajo a través del teletrabajo (trabajar a domicilio);
- Brindar oportunidades para el aprendizaje permanente mediante la rotación y la diversificación de los puestos de trabajo.

2. La mejora del entorno de trabajo, por ejemplo:

- Fomentar el apoyo entre compañeros;

- Brindar a los empleados la posibilidad de participar en el proceso de mejora del entorno de trabajo;
- Ofrecer alimentación sana en el comedor de la empresa.

3. Fomentar la participación de los empleados en actividades saludables, por ejemplo:

- Ofrecer clases de deporte;
- Facilitar bicicletas para los recorridos de corta distancia dentro de los grandes centros de trabajo.

4. Fomentar el desarrollo personal, por ejemplo:

- Ofreciendo cursos sobre competencias sociales, como facilitar formación para combatir el estrés;
- Ayudar a los empleados para que dejen de fumar.

La PSLT (Promoción de salud en los lugares de trabajo) significa algo más que el mero cumplimiento de los requisitos legales en materia de seguridad y salud en el trabajo; significa también que las empresas contribuyen de manera activa a la mejora de la salud y el bienestar general (3) de sus trabajadores. En este proceso, es esencial implicar a los trabajadores y tener en cuenta sus necesidades y sus puntos de vista respecto a los métodos de organización del trabajo y del centro de trabajo.

***Ejemplos de actividades de PSLT (Promoción de la salud en los lugares de trabajo).***

1. Equilibrio entre el trabajo y la vida familiar

- Brindar apoyo social, por ejemplo, mediante servicio de guardería.

## 2. Mejora y mantenimiento de la salud mental, con medidas como, por ejemplo:

- Aplicar una gestión participativa en la que se tengan en cuenta los puntos de vista y las opiniones de los trabajadores;
- Facilitar formación para reducir el estrés, cursos de relajación y asesoramiento psicológico.

## 3. Cuidado de la salud

- Ofrecer reconocimientos médicos periódicos para el control de la presión arterial, el colesterol y la glucemia.

## 4. Actividad física

- Colaborar en los costes de las actividades físicas ajenas al centro de trabajo, por ejemplo, la matrícula en centros de ocio o deportivos;
- Organizar actividades deportivas dentro de la empresa;
- Animar a los empleados para que suban las escaleras a pie en lugar de en ascensor.

## 5. Promoción de un estilo de vida saludable

- Ofrecer información y apoyo personal en relación con el alcohol y las drogas;
- Facilitar información sobre la alimentación saludable y las instalaciones adecuadas para llevar los consejos a la práctica (por ejemplo, con alimentos sanos

en el comedor de la empresa y con tiempo suficiente para ingerirlos). (AESST, 2010, p1)

### **Beneficios de Crear PSLT (Promoción en los lugares de trabajo).**

Los estudios realizados en diferentes países, tanto en Europa como en Estados Unidos, Australia y Canadá, demuestran que los programas de promoción de la salud en el trabajo reducen los costes directos asociados a la asistencia sanitaria, pero también al absentismo por enfermedad, a la rotación de personal y a la siniestralidad laboral. Esta evidencia, cada vez más sólida, no debería ser pasada por alto por las empresas, sobre todo si quieren ser sostenibles y competitivas. La mejora de la salud de los trabajadores tiene múltiples beneficios, tanto para las empresas como para los trabajadores. La promoción de la salud en el trabajo:

- Ayudará a la empresa a lograr sus objetivos.
- Mejorará la salud y el bienestar de los trabajadores.
- Conseguirá unas condiciones de trabajo más seguras y saludables. (Bueno, 2014, p97)

### **Hábitos de Vida Saludable.**

Es importante propender por adoptar estilos de vida saludables a lo largo de la vida, con el fin de mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Los Estilos de Vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y



otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Estas actividades pueden ser consideradas como factores de riesgo o de protección, dependiendo de lo positivo o negativo del comportamiento, para presentar enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras). (ECR, s.f)

### **Entornos Saludables.**

Se considera un lugar de trabajo saludable aquél donde todos trabajan juntos para lograr una visión consensuada de la salud y el bienestar de los trabajadores y la comunidad circundante. Proporciona a todos los trabajadores las condiciones físicas, psicológicas, sociales y organizativas que protegen y promueven la salud y seguridad. Se considera una estrategia de los empleadores y trabajadores para tener el control sobre su propia salud. A cambio, el talento humano es más estable, comprometido y productivo. Para la OMS los entornos de trabajo saludable son: Un lugar de trabajo saludable es aquél en el que los trabajadores y el personal superior colaboran en la aplicación de un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores, así como la sostenibilidad del lugar de trabajo, teniendo en cuenta las consideraciones establecidas sobre la base de las necesidades previamente determinadas en temas de salud y de seguridad, en el entorno físico de trabajo, en la seguridad y bienestar psicosocial de trabajo, con inclusión de la organización y de la cultura laboral; recursos de salud personal en el lugar de trabajo, y maneras de participar en la comunidad para mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad. La importancia de generar entornos saludables se manifiesta en las ventajas frente al estímulo de una fuerza laboral saludable, que es vital para el crecimiento económico y

social de una nación. Por otra parte, los trabajadores sanos son los activos más valiosos de cualquier estado, por lo que las organizaciones no saludables contribuyen a una fuerza de trabajo poco saludable, lo que resulta en pérdidas económicas a causa de ausentismo, accidentes y enfermedades, los gastos en salud directos e indirectos y el costo social de familias y comunidades.

Un lugar de trabajo saludable reconoce los factores no laborales que pueden influir en salud de los trabajadores y fomenta la interacción con las familias y comunidades. La salud de los trabajadores también se ve afectada por factores no laborales, que, a su vez, tienen un impacto en el desempeño laboral y la productividad en el trabajo. Estos factores incluyen malas condiciones de vida, tensas relaciones familiares, el consumo de tabaco, el alcohol y las drogas, la dieta poco saludable, dificultades financieras y actividades de ocio peligrosas. Al mejorar los conocimientos y habilidades sobre cómo manejar mejor su salud, los trabajadores y sus familias deben beneficiarse, al igual que el lugar de trabajo. (Bueno, 2014, p17-18)

### **Perspectivas Asociadas a Estudios de Programas de Promoción y Prevención.**

Según el programa de promoción en salud implementado por la Universidad Nacional de Colombia en la sede de Bogotá a los trabajadores del área administrativa, se obtuvieron las siguientes conclusiones:

Los cambios en el mundo laboral han traído como consecuencia ajustes en las condiciones de trabajo, las cuales han impactado a todo tipo de instituciones que tienen la

responsabilidad de ajustarse, autoevaluarse y mejorar sus procesos de salud y seguridad en el trabajo, garantizando siempre el bienestar de sus trabajadores.

Este proyecto identificó que entre lo relevante el 69% de la población superaba los 40 años de edad, detalle que es indispensable tener en cuenta en el momento de plantear y diseñar programas de promoción de la salud, bajo el reto de cumplir estrictamente con las necesidades a las que a esta edad se está expuesto en torno a las condiciones de trabajo, salud y calidad de vida.

Dentro del mismo análisis se encontró que de acuerdo a la antigüedad de vinculación, los trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de Colombia superan los 15 años de trabajo, con un 46%, lo que involucra un desgaste laboral importante, que debe ser abordado con mucha responsabilidad en todo el contexto que rodea al trabajador (Recursos Humanos, División de Salud Ocupacional, Unisalud y Bienestar).

Con relación a la caracterización de la participación de los trabajadores en los programas de PSLT, es importante favorecer métodos esenciales, como la forma, el estilo y el tipo de socialización, garantizando plenamente que toda la comunidad de trabajadores sea conocedora de las actividades que desarrolla el Grupo de Salud Ocupacional, pues parte de los resultados de este estudio evidencia que los trabajadores administrativos afirma conocer la existencia de los programas sólo en un 52%, aunque es relevante el desconocimiento en el contenido de los mismos, en un 60%. Esto ha impactado directamente la participación de los trabajadores, reportándose 58% de ausencia en las

actividades. Los cargos que demarcan más ausencia y a los cuales se les debe generar mayor motivación y atención, son Conductores, Vigilantes y Oficiales de Albañilería.

De acuerdo a estos resultados, la Universidad Nacional de Colombia, Sede Bogotá, y en especial la División de Salud Ocupacional, debe generar nuevas estrategias de comunicación, participación e involucramiento de los trabajadores mediante las diversas fases de los programas de PSTL. También se encontró un bajo interés por el contexto extra ocupacional de los trabajadores, lo cual debe ser un problema que debe subsanarse, dado el resultado de 84% de manifestación de no interés por parte de la Universidad Nacional de Colombia transmitiendo desmotivación y baja pertenencia con la organización. En lo que respecta al objetivo principal, que fue la medición de la calidad de los programas ofertados, ha alcanzado sólo el 66% de calidad, aspecto que se debe mejorar, frente a un cambio en lo que se piensa es la PSLT y la utilización de un modelo sistemático, desde la perspectiva de Salud y Seguridad, con una mirada integral del trabajador, concibiéndolo no sólo desde sus condiciones intralaborales, sino también desde las extralaborales e individuales”. (Bueno, 2014, p111-112)

Según el programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludable realizado por la Universidad Mariana de Pasto relacionan los beneficios de implementar un programa de trabajo saludable:

- Los estilos de vida y trabajo saludables generan una repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico y psicológico. Sus efectos se evidencian en una buena

salud, vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso.

- Diversas investigaciones revelan que los estilos de vida y trabajo saludables reducen en un 80% la aparición enfermedades crónicas debido al bienestar general que estos generan. 13
- La actividad física debe realizarse toda la vida, su importancia radica en generar hábitos en la práctica de ejercicio físico.
- Adoptar hábitos de vida saludables mejora la calidad de vida.
- Realizar pausas activas previene la fatiga, disminuye la tensión física y logra la recuperación y mayor productividad en el trabajo. (Universidad Mariana, 2018, p12-13)

De acuerdo al subprograma de estilos de vida saludable de la Universidad de Santander fomentar un estilo de vida saludable implica:

Implica elaborar un plan de acción en coordinación con trabajadores y empleados, fijar políticas de adopción de hábitos de vida saludable, establecer una serie de medidas, servicios y recomendaciones que mejoren la salud de las personas en sus áreas de trabajo y por lo tanto que conlleve a una organización saludable, donde se minimicen toda clase de riesgos para la salud. Se habla de recomendaciones porque en muchos casos la mejora de la salud depende de cambios de hábitos nocivos que son de origen individual. Pero también hablamos de medidas y servicios porque hay un amplio terreno de acción donde

las instituciones pueden incidir en la adquisición de hábitos saludables. El optar por estilos de vida saludable trae consigo una serie de beneficios como:

- Fomentar hábitos y costumbres en beneficio de la salud.
- Mejor la productividad y pro actividad.
- Mejor rendimiento en todos los ámbitos (laboral, familiar, social, Académico).
- Mejor interacción familiar, social y comunitaria.
- Mejor calidad de vida y bienestar.
- Equilibrio físico, psicológico, social.
- Reduce el ausentismo, las incapacidades temporales, la rotación de personal.
- Elimina los costos ocultos de la mala salud de los trabajadores, como el bajo rendimiento.
- Los trabajadores más sanos también tienen mejor capacidad de concentración y de reacción, por lo tanto, disminuyen accidentes laborales. Mejora el orgullo de pertenencia y la imagen externa. (UDES de Santander, 2017, p12-13).

De acuerdo con la oficina internacional del trabajo (OIT), es importante la prevención de enfermedades laborales en los lugares de trabajo debido a que:

Cuando las medidas de prevención y control en el trabajo fallan, pueden aparecer enfermedades profesionales. Aunque las enfermedades como la neumoconiosis ocasionada por riesgos tradicionalmente relacionados con el lugar de trabajo siguen siendo fenómenos aún muy extendidos, también se observa un aumento de nuevas enfermedades profesionales como los trastornos mentales y musculoesqueleticos. Todo

trabajo que provoca graves enfermedades profesionales representa un déficit de trabajo decente inaceptable.

Se calcula que cada año en todo el mundo se producen cerca de 2,02 millones de muertes debido a enfermedades provocadas por trabajo 1, mientras que el número anual total de casos de enfermedades profesionales no mortales se calcula en 160 millones. Además de causar un sufrimiento humano inconmensurable a las víctimas y sus familias, estas enfermedades suponen importantes pérdidas económicas para las empresas y las sociedades en su conjunto, como la pérdida de productividad y la reducción de la capacidad de trabajo. Globalmente, la OIT estima que se pierde aproximadamente el 4 por ciento del producto interno bruto mundial (PIB), o cerca de 2,8 billones de dólares de los Estados Unidos, en costos directos e indirectos por causa de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. (OIT, 2013, p1)

### **Pilates.**

Pilates es una forma de acondicionamiento físico que mejora cualidades como la flexibilidad y el equilibrio, la fuerza y estabilidad de la zona abdominal (lo que repercute en una mejora postural, e incluso en el alivio de molestias en la zona lumbar) y la activación muscular general. Además, se ha visto que posee un potencial importante como práctica rehabilitadora en diversas vertientes (ortopédica general, geriátrica, neurológica, del dolor crónico...) y como complemento del entrenamiento en diferentes disciplinas deportivas. Sin embargo, esta evidencia debe tomarse con precaución, ya que muchos de los estudios realizados presentan importantes deficiencias metodológicas, entre las que

pueden destacarse: la no utilización de grupo control, la selección de muestras muy reducidas, la falta de diseños verdaderamente experimentales o la falta de información sobre cómo se ha aplicado el método y, en algunos casos, las adaptaciones que se han realizado. (Zaroso y Martinez, 2015)

El método de Pilates fue diseñado para crear una conexión entre la mente y el cuerpo, mediante un trabajo combinado de fuerza y flexibilidad, sin someter al cuerpo a una tensión excesiva. El método se compone de más de 500 ejercicios que buscan el estiramiento y fortalecimiento de todos los músculos del cuerpo. La técnica Pilates trabaja el sistema muscular a través de cadenas musculares en lugar de músculos aislados. Los movimientos pueden realizarse en el suelo con ayuda de materiales e implementos, o en máquinas especialmente diseñadas. La modalidad mat Pilates o suelo desarrolla los ejercicios sólo en colchoneta, utilizando como resistencia el peso de propio cuerpo. En cambio, los ejercicios de máquinas se llevan a cabo en aparatos desarrollados por el propio Pilates. El número de principios que rigen la práctica del método y el orden de los mismos varían según el autor, aunque los principios comunes en la mayoría de escuelas de Pilates son: concentración, centralización, control, respiración, precisión y fluidez. El Pilates clásico u original se refiere a la realización de ejercicios de controlología en el orden formulado por Joseph Pilates y con la columna en posición neutral. La forma en que se realizan es más importante que los mismos ejercicios. Actualmente, existen nuevas modalidades como por ejemplo el aeroPilates, el Pilates power plate o el yogalates que incorporan cambios a los principios marcados por Joseph Pilates y que no cuentan con el



respaldo científico necesario para considerarlas método Pilates original. (Vilella y Serrano, 2017, p301-303)

### **Bases Teóricas**

Concepto de salud según la OMS (2013) “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Concepto de salud mental según la OMS (2013): “estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.”

### **Informe de Condiciones de Salud de Transportes Riaño SAS.**

El diagnóstico de las condiciones de salud de los trabajadores es una de las tareas clave dentro del análisis de información en salud ocupacional y constituye una herramienta básica para las Directivas de la empresa en la toma de decisiones.

El presente documento contiene la información correspondiente a la realización de 44 exámenes de control realizados a los trabajadores de la empresa TRANSPORTES RIAÑO S.A.S a nivel Nacional y Bogotá.

Según el informe de condiciones de salud de la empresa Transportes Riaño SAS, se identificaron las siguientes condiciones en la población trabajadora:

CARGO	FREC	%
CONDUCTOR DE VEHICULO	41	93,18%
COORDINADOR DE ACPM	1	2,27%
APRENDIZ SENA	1	2,27%
ASISTENTE DE NOMINA	1	2,27%
<b>Total general</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Historia clínica ocupacional Salud Ocupacional de los Andes Ltda.

*Figura 1. Distribución por cargo (2019).*

RANGO	FEMENINO		MASCULINO		TOTAL	%
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE		
MENOR O IGUAL A 19 AÑOS	1	2,27%	0	0,00%	1	2,27%
20 A 29 AÑOS	1	2,27%	4	9,09%	5	11,36%
30 A 39 AÑOS	0	0,00%	9	20,45%	9	20,45%
40 A 49 AÑOS	0	0,00%	17	38,64%	17	38,64%
50 A 59 AÑOS	0	0,00%	9	20,45%	9	20,45%
60 O MÁS AÑOS	0	0,00%	3	6,82%	3	6,82%
<b>Total general</b>	<b>2</b>	<b>4,55%</b>	<b>42</b>	<b>95,45%</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Historia clínica ocupacional Salud Ocupacional de los Andes Ltda.

*Figura 2. Distribución por edad y género (2019).*

### ***Factores de Riesgo Según el Estilo de Vida.***

El 77,27% de la población refiere tener una vida sedentaria, aumentando el riesgo de aparición de patologías osteomusculares y cardiovasculares principalmente. El acondicionamiento físico debe hacer parte de los hábitos saludables y que cada persona debe adoptar un programa de ejercicio de acuerdo con sus necesidades y al tiempo libre, teniendo en cuenta que por lo menos 30 minutos del día se reservan para hacer ejercicio, tal como caminar, nadar, ciclismo, bicicleta estática, trotar, entre otros. Se debe tener en cuenta que la práctica de ejercicio podría ser intermitente durante el día, e incluso en la semana, acumulando un total mínimo de 150min por semana, para que pueda considerarse a la persona físicamente activa.

RIESGO	FRECUENCIA	%	
CONDICIONES DE SEGURIDAD	ACCIDENTE DE TRANSITO	5	33,33%
	PUBLICOS	4	26,67%
	MECANICOS	2	13,33%
	LOCATIVO	2	13,33%
	TRABAJO EN ALTURAS	2	13,33%
RIESGO FISICO	RUIDO	9	60,00%
	ILUMINACION	4	26,67%
	VIBRACION	3	20,00%
	RADIACION NO IONIZANTES	2	13,33%
RIESGO PSICOSOCIAL	JORNADA	4	26,67%
	GESTION ORGANIZACIONAL	2	13,33%
	INTERFACES TAREA	2	13,33%
	CONDICIONES	2	13,33%
	CARACTERISTICAS ORGANIZACION	1	6,67%
RIESGO QUIMICO	POLVOS	3	20,00%
	HUMOS	2	13,33%
	MATERIAL PARTICULADO	2	13,33%
	GASES	1	6,67%
	VAPORES	1	6,67%
RIESGO BIOMECANICO	POSTURA	11	73,33%
	MOVIMIENTO REPETITIVO	6	40,00%
	ESFUERZO	5	33,33%
	MANIPULACION DE CARGA	2	13,33%

Fuente: Historia clínica ocupacional Salud Ocupacional de los Andes Ltda.

Figura 3. Riesgos referidos por los trabajadores en la empresa (2019).

### ***Resultados Exámenes Paraclínicos.***

Electrocardiograma: Se realizó análisis de electrocardiograma a 40 trabajadores, con el objetivo de descartar alguna anomalía en la actividad eléctrica cardíaca, que pueda generar daño funcional de múltiples sistemas corporales y/o infartos al miocardio o en otros órganos como pulmones o cerebro. En los resultados se evidenció 30 casos con normalidad en el examen y 10 casos con anomalía, por lo que se sugiere realizar actividades que fomenten la inclusión de hábitos de vida saludables y ejercicio cardiovascular para mantener dichas condiciones favorables en los trabajadores; sin

embargo, debe asistir a su EPS y realizar exámenes de tipo complementario para determinar tipo de alteración y diagnóstico respectivo.

### ***Resultado de Índice de Masa Corporal.***

Esta variable determina si el peso es acorde a la talla, lo cual se debe tener en cuenta debido a que el aumento del peso corporal acrecienta el riesgo de presentar alteraciones principalmente en el sistema cardiovascular y osteomuscular. El aumento de peso genera un incremento del perímetro abdominal, el cual es un factor de riesgo para sufrir enfermedad cardiovascular y de igual manera hace que el soporte de cargas en las articulaciones sea mayor. De la población evaluada el 2,27% presenta bajo peso; 25,00% presenta un índice de masa corporal Normal; mientras que el 52,27% presenta Sobrepeso; el 15,97% presenta Obesidad grado I; el 4,55% presenta Obesidad grado II; estas características se pueden presentar por malos hábitos como el cigarrillo, falta de actividad física, alimentación no balanceada, o características propias de cada individuo.

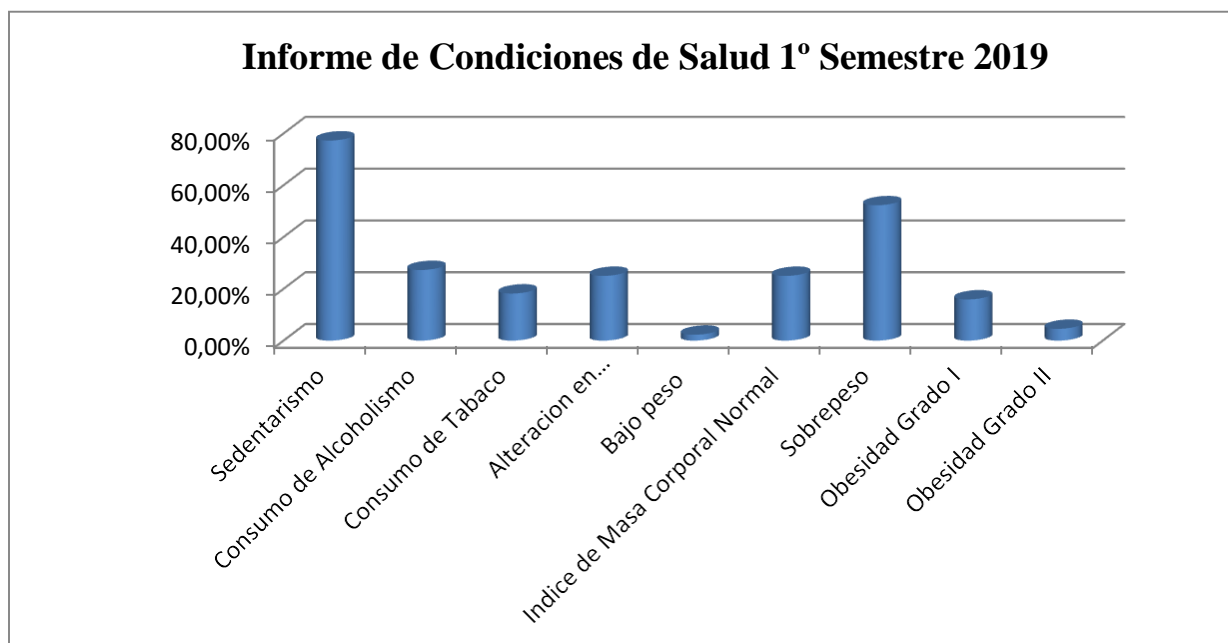
### ***Conclusiones del Informe de Condiciones.***

- El 77,27% de la población es sedentaria, un 27,27% presenta Consumo de alcohol; 18,18%; Consumo de tabaco; estos hábitos inadecuados pueden incrementar la morbilidad de esta población, a nivel cardiopulmonar principalmente.
- En el resultado del examen de Electrocardiograma se evidencia 75,00% normalidad en el examen, para los casos con alteración se sugiere realizar actividades que fomenten la inclusión de hábitos de vida saludables y ejercicio cardiovascular para mantener dichas condiciones favorables en los trabajadores;

sin embargo, debe asistir a su EPS y realizar exámenes de tipo complementario para determinar tipo de alteración y diagnóstico respectivo.

- Con respecto al resultado de índice de masa corporal se evidencia población con bajo peso con el 2,27%; el 25,00% se encuentran con un índice de masa corporal Normal, mientras que, 52,27% presenta Sobrepeso; 15,91% presenta Obesidad Grado I; 4,55% presenta Obesidad Grado II.
- El sistema con mayor prevalencia de hallazgos es el sistema Osteomuscular con 13 casos. (Andes, 2019)

Grafica 1 *Condiciones de salud*



### **Estadísticas de ausentismo laboral y morbimortalidad 2019**

Estadística de ausentismo y morbimortalidad de la empresa Transportes Riaño SAS del primer trimestre del año 2019

Tabla 1 Estadística de ausentismo y morbimortalidad de Transportes Riaño SAS

NOMBRE DEL TRABAJADOR	IDENTIFICACION	EPS	CARGO	JORNADA DE TRABAJO	MOTIVO DEL AUSENTISMO					DIAGNOSTICO	CODIGO RIPS	PRESENTO INCAPACIDAD	INICIO (PERMISO, ARP, EPS, OTRO)	FINAL (PERMISO, ARP, EPS, OTRO)
					ENFERMEDAD LABORAL	ACCIDENTE DE TRABAJO	ENFERMEDAD COMUN	OTRO						
<b>CRISTIAN TORRES</b>	101610 9317	COOMEVA	AUX. MANTENIMIE NTO	8			X			<u>INCAPA</u> <u>CIDAD</u>	Z5 63	SI	5- ene.	21-ene.
<b>OSCAR BRICEÑO</b>	79.382. 359	COMPENSA R	AUX. MANTENIMIE NTO	8			X			<u>INCAPA</u> <u>CIDAD</u>	A0 84	SI	16- ene.	17-ene.
<b>HERNAN CAMACHO RODRIGUEZ</b>	79.516. 827	COMPENSA R	CONDUCTOR	8			X			<u>INCAPA</u> <u>CIDAD</u>	M 62 4	SI	6-feb.	8-feb.
<b>ANGGIE NATALIA ZAMBRANO</b>	1.010.1 93.766	CAFAM	HSEQ	8			X			<u>INCAPA</u> <u>CIDAD</u>	R1 1X	SI	8- mar.	9-mar.
<b>JOSE ALVARO COGUA LOVERA</b>	2.977.1 26	COMPENSA R	CONDUCTOR	8			X			<u>CITA</u> <u>MEDIC</u> <u>A</u>	I83 9	NO	29- abr.	29-abr.
<b>CARLOS MARIO MURILLO</b>	10.183. 219	MEDIMAS	CONDUCTOR	8			X			<u>INCAPA</u> <u>CIDAD</u>	M 62 4	SI	23- may.	24- may.
<b>ACOSTA ÑUNGO ALEXANDER</b>	93.374. 791	SALUD TOTAL	CONDUCTOR	8			X			<u>INCAPA</u> <u>CIDAD</u>	R5 1X	SI	24- may.	25- may.
<b>AGUILLO N MOLINA PEDRO ALEXANDER</b>	80.067. 500	SALUD TOTAL	CONDUCTOR	8			X			<u>INCAPA</u> <u>CIDAD</u>	M 54 5	SI	12- jun.	14-jun.
<b>HERNANDEZ MAHECHA FREDY ALEXANDER</b>	80.802. 578	FAMISANA R	CONDUCTOR	8			X			<u>INCAPA</u> <u>CIDAD</u>	Z5 63	SI	27- jun.	27-jun.
<b>RODRIGUEZ TOBAR HERBIN ALEXANDER</b>	1.022.9 35.328	MEDIMAS	CONDUCTOR	8			X			<u>INCAPA</u> <u>CIDAD</u>	M 54 5	SI	13- ago.	15-ago.
<b>NEITA CAMACHO JOHANNA ALEXANDRA</b>	1.073.5 18.385	FAMISANA R	ASISTENTE DE OPERACIONES	8			X			<u>INCAPA</u> <u>CIDAD</u>	R5 1X	SI	28- ago.	28-ago.
<b>JOSE VICENTE REINA JARAMILLO</b>	2.996.1 49	ARL COLMENA	CONDUCTOR	8		X				<u>ARL</u> <u>COLME</u> <u>NA</u>	S4 00	SI	25- may.	29- may.
<b>JOSE VICENTE</b>	2.996.1 49	ARL COLMENA	CONDUCTOR	8		X				<u>ARL</u> <u>COLME</u>	S4 00	SI	30- may.	3-jun.

---

REINA  
JARAMILL  
O

NA

---

Nota: Tomado de la Matriz de Ausentismo y Morbimortalidad de la empresa Transportes Riaño SAS (2019)

El ausentismo laboral que se ha presentado en la empresa Transportes Riaño ha sido por incapacidad médica, citas médicas e incapacidad por accidente laboral; los códigos Rips son:

- R51X Cefalea
- M545 Lumbago no especificado
- M624 Contractura muscular
- I839 Venas varicosas de miembros inferiores sin ulcera ni inflamación
- Z563 Problemas relacionado horarios estresantes de trabajo
- A080 Enteritis debida a Rotavirus
- R11X Nauseas y Vomito
- S400 Contusión del hombro y del brazo (Riaño, Estadística de ausentismo y morbilidad , 2019)

En la tabla podemos evidenciar que el 77% del ausentismo es por incapacidad médica, el 15% por el accidente laboral ocurrido en mayo y el 8% por cita médica.

### **Análisis del puesto de trabajo**

La empresa Transportes Riaño SAS, Realizo en el primer trimestre del año 2019, el análisis de puesto de trabajo para el cargo de conductores, a continuación se presentan las evidencias fotográficas.



*Figura 4. Fotografía Puesto de trabajo (2019).*



*Figura 5. Fotografía Puesto de trabajo (2019).*



*Figura 6. Fotografía Puesto de trabajo (2019).*



*Figura 7. Fotografía Puesto de trabajo (2019).*

Recomendaciones: Rueda y Zambrano [M. Rueda y M. Zambrano, Manual de Ergonomía y Seguridad, Alfaomega, 2013.] en Manual de Ergonomía y Seguridad recomiendan, entre otros aspectos

- Solicitar asesoría técnica especializada en ergonomía para la selección o construcción de las sillas de acuerdo a las características de cada trabajador.

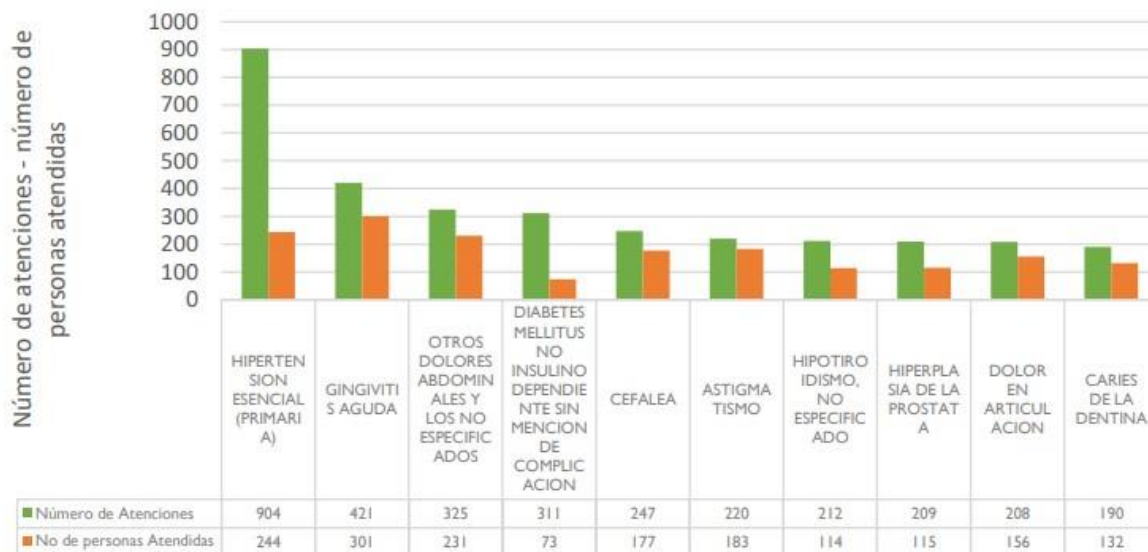


- Exigir al proveedor documentos que certifiquen el cumplimiento de normatividad técnica, ergonómica y de seguridad en la silla
- Capacitar a los conductores en el uso y ajuste de las sillas, así como en la adopción de la postura sedente adecuada. (Riaño, Analisis de puesto de Trabajo, 2019)

## **Morbilidad en Aduldez.**

### *Consulta Externa.*

Según el informe de morbilidad atendida de los afiliados a EAPB (Entidades administradoras de planes de beneficio) en 2018: El mayor número de atenciones lo recibieron las personas que consultaron por hipertensión esencia (primaria) con 904 atenciones a 244 personas para una razón de 4 atenciones por persona año, seguida de la gingivitis aguda con 412 atenciones a 301 personas para una razón de 1 a 2 atenciones por persona año; otros dolores abdominales y los no especificados con 325 atenciones a 231 personas para una razón de 1 a 2 atenciones por persona año; diabetes mellitus no insulino dependiente sin mención de complicación con 311 atenciones a 73 personas para una razón de 4 atenciones persona año.



**Fuente: Registros Individuales de Prestación de Servicios (RIPS).**

*Figura 8. Diez primeras causas de morbilidad atendida por consulta externa (2018).*

Las Primeras causas de morbilidad atendida a través de los 10 primeros diagnósticos por lo que fueron atendidos los afiliados de UNISALUD UPTC, en consulta externa correspondió a la Hipertensión Esencial (primaria) con el 24,84%; en segundo lugar fue para gingivitis aguda con el 12,97%; seguido de otros dolores abdominales y los no especificados con el 10,01%

Orden	Codigo	DIAGNOSTICO	No de Atenciones	%
1	I10X	HIPERTENSION ESENCIAL (PRIMARIA)	904	27,84
2	K050	GINGIVITIS AGUDA	421	12,97
3	R104	OTROS DOLORS ABDOMINALES Y LOS NO ESPECIFICADOS	325	10,01
4	E119	DIABETES MELLITUS NO INSULINODEPENDIENTE SIN MENCION DE COMPLICACION	311	9,58
5	R51X	CEFALEA	247	7,61
6	H522	ASTIGMATISMO	220	6,78
7	E039	HIPOTIROIDISMO, NO ESPECIFICADO	212	6,53
8	N40X	HIPERPLASIA DE LA PROSTATA	209	6,44
9	M255	DOLOR EN ARTICULACION	208	6,41
10	K021	CARIES DE LA DENTINA	190	5,85
		10 Primeras Causas	3247	23,83
		Demás Causas	10380	76,17
		Total	13627	100

Fuente: Registros Individuales de Prestación de Servicios (RIPS).

Figura 9. Diez primeras causas de morbilidad atendida por consulta externa en adultos (2018).

La primera causa de morbilidad para el grupo de 45 a 64 años correspondió a Hipertensión Esencial (Primaria) con el 26,36%; seguido de hipotiroidismo no especificado con 10,54%; la tercera causa correspondió a otros dolores abdominales y los no especificados con el 9,72%.

### ***Urgencias.***

El mayor número de atenciones lo recibieron las personas que consultaron por diarrea y gastroenteritis con 33 atenciones a 29 personas para una razón de 1 a 2 atenciones por persona año, seguida otros dolores abdominales con 29 atenciones a 28 personas para una razón de 1 atención por persona año; infección vías urinarias sitio no especificado con 16 atenciones a 14 personas para una razón de 1 atención por persona año; hipertensión esencial (primaria) con 14 atenciones a 10 personas para una razón de 1 a 2 atenciones persona año.

Para este grupo de edad la primera causa de morbilidad atendida correspondió a hipertensión esencial (primaria) con 18,87%; el segundo lugar a diarrea y gastroenteritis de presunto origen infeccioso con el 16,98% y el tercer lugar lo ocuparon otros dolores abdominales y los no especificados con 11,32%.(UPTC, 2018, p9-23)

ORDEN	CODIGO	DIAGNOSTICO	NO	%
1	I10X	HIPERTENSION ESENCIAL (PRIMARIA)	10	18,87
2	A09X	DIARREA Y GASTROENTERITIS DE PRESUNTO ORIGEN INFECCIOSO	9	16,98
3	R104	OTROS DOLORES ABDOMINALES Y LOS NO ESPECIFICADOS	6	11,32
4	M545	LUMBAGO NO ESPECIFICADO	5	9,43
5	N390	INFECCIÓN DE VÍAS URINARIAS, SITIO NO ESPECIFICADO	5	9,43
6	R51X	CEFALEA	5	9,43
7	J209	BRONQUITIS AGUDA, NO ESPECIFICADA	4	7,55
8	K297	GASTRITIS, NO ESPECIFICADA	3	5,66
9	M940	SÍNDROME DE LA ARTICULACIÓN CONDROCOSTAL [TIETZE]	3	5,66
10	R073	OTROS DOLORES EN EL PECHO	3	5,66
10 PRIMERAS CAUSAS			53	41,41

Figura 10. Diez primeras causas de morbilidad atendida por urgencias en adultos (2018).

### Enfermedades en el Sector Transporte de Mercancías Peligrosas.

En el sector del transporte, las condiciones de trabajo (INSHT, 2013) específicas que pueden tener los empleados, pueden ser causa de enfermedades profesionales, patologías y accidentes laborales.

1. Concentración en la conducción y tensión, debida a las circunstancias del tráfico.
2. Básicamente se trata de un trabajo en solitario, que en ocasiones puede desembocar en problemas psicológicos y de estrés.

3. Trabajo sedentario, lo que conlleva a tener bajo supervisión posibles patologías en la columna vertebral.
4. Dependiendo de la naturaleza de la carga, puede el conductor estar sometido a riesgos intrínsecos.
5. El propio vehículo, puede ser causa de disconfort térmico, espacio reducido, etc.
6. Jornadas de trabajo superiores a 8 horas, etc.
7. Los tiempos de permanencia – espera no se rigen por una rutina, son muy cambiantes.

Las patologías más frecuentes pertenecientes a la profesión del transporte de carretera son por orden de importancia, las que se detallan a continuación:

Tabla 2 *Principales patologías de los conductores*

Patologías	Riesgo %
<b>Obesidad &gt; 15% del peso teórico</b>	14,3
<b>Tabaco &gt; 20 cigarrillos/día</b>	10,5
<b>Dolor raquídeo</b>	8,7
<b>Alcoholismo: consumo diario de vino (&gt; 1 dl) y/o cerveza (&gt; 1 jarra) y/o aperitivo o digestivo (&gt; 1)</b>	6,6
<b>Presión arterial &gt; 160/90 mm Hg</b>	6,1
<b>Aperitivo y/o digestivo &gt; 1 por día</b>	6,0
<b>Dolores o signos funcionales digestivos</b>	5,7
<b>Dolor cervical</b>	4,9

---

<b>Dolor dorsal</b>	3,2
<b>Cirugía de quiste pilórico</b>	2,6

---

Nota: Tomado de Universitat Rovira I Virgili (2016)

En otros estudios efectuados por Chiron (1988), es muy frecuente la presencia de la dispepsia (digestión difícil), el dolor gástrico y el estreñimiento. Algunos factores causantes de estas alteraciones son el régimen alimentario, el sedentarismo, la postura sentada mantenida, la vibración y el ritmo de trabajo y la obesidad. Asimismo, se presentan altos índices de lumbalgias que con el tiempo producen las hernias discales.

Además, en el sistema cardiocirculatorio, se observa la presencia de hipertensión arterial con sus repercusiones como el infarto y el ictus, también los problemas circulatorios de retorno con varices y hemorroides. También es necesario recordar que, como alteraciones asociadas a la obesidad, se presentan la hipercolesterolemia, la hiperuricemia, la diabetes, etc. Se comprueba que las dos alteraciones más importantes que sobresalen sobre las demás dolencias de los conductores son en primer lugar el dolor de espalda y cuello, en segundo orden problemas relacionados con la tensión (estrés, dolor de estómago, alteraciones cardíacas, hipertensión). (URV, 2016, p31-39)

### **Perfil de las Patologías Asociadas a los Conductores de Mercancías Peligrosas.**

La mayoría de éstas patologías, están asociadas a las condiciones de trabajo, se debe tener en cuenta que no solo afectan al aspecto económico de la empresa, sino, que algunas de ellas tienen una afectación social y están directamente relacionadas con la seguridad vial

en general, puesto que, si las condiciones físicas del conductor no son las apropiadas, éstas afectan de forma negativa a su comportamiento mientras desarrolla su trabajo.

El estudio, realizado por Van Ouwerkerk, se llevó a cabo entre 1984 y 1985, a través de una encuesta a 650 conductores de camión de 6 países europeos, en éste estudio un 60% de los entrevistados indican un o más problemas de salud, el 25% de la muestra dicen sufrir solo un tipo de afección, un 15% entre dos o tres y un 5% cuatro o más, Al analizar la encuesta, podemos observar que existen dos tipos de afectaciones que resaltan sobre las demás, una, son los dolores de espalda y nuca, estos dolores están asociados a la posición de estar sentado durante la mayor parte de la jornada laboral y a la actividad de carga y descarga y el otro tipo de afecciones, son, las alteraciones relacionadas con la tensión (dolor de estómago, alteraciones cardíacas, hipertensión), éste último tipo de afecciones, pueden estar relacionadas con la necesidad de librar las mercancías en un tiempo determinado, cargar la mercancía en un período de tiempo concreto o la misma tensión que produce el tráfico y el entorno del tránsito.

Según la tabla de afecciones, realizada en el estudio, el nerviosismo representa el 19% de los casos, dolores dorsales crónicos otro 19%, reumatismo de forma frecuente el 15%, dolores crónicos de cervicales o escapulo-humeral (articulación del hombro)14%, hormigueo en manos o pies 10%, dolores crónicos de estómago 9%, hemorroides 7%, dolores de cabeza intensos 6%, problemas de audición 6%, problemas cardíacos y de hipertensión 5%, problemas visuales nocturnos 4%, alergias 3%, problemas urológicos

3%, problemas visuales diurnos 2%, solo un 41% de los entrevistados manifestó no tener ninguna afectación.

Del estudio, realizado por Backman en Helsinki, en el año 1983, cabe destacar de sus resultados los puntos siguientes, más de un 70% de conductores sufrían dolores de espalda, más de un 20% eran hipertensos y en algunos de estos casos acompañados de alteraciones cardio-vasculares, un 35% sufrían dolores de estómago, alrededor de un 8% habían sufrido úlceras gástricas, defectos visuales un 43% y defectos auditivos 13%.

Otro dato significativo que demuestra éste mismo estudio, es que la edad de retirada profesional, se produce entre los 45 y los 49 años y en el 66% de los casos está provocada por enfermedad, que inhabilita al trabajador para llevar a cabo su cometido profesional, siendo las causas más comunes alteraciones cardio-vasculares, lesiones de espalda o por incapacidad debida a un accidente.

El estudio, realizado por M. Chiron, fue publicado en Francia en el año 1988 y se llevó a cabo a través de una encuesta, realizada por médicos especializados en el trabajo, entre conductores de camiones franceses asalariados y reflejan las siguientes cifras, obesidad 14,3%, consumo de tabaco 10,5%, dolor raquineurálgico en los últimos tres meses 8,7%, consumo de alcohol de forma habitual 6,6%, presión arterial +/- 160/90 Mm. Hg. 6,1%, dolores o signos funcionales digestivos en los últimos tres meses 5,7%, dolores cervicales en los últimos tres meses 4,9%, dolores dorsales en los últimos tres meses 3,2%, dolores dorsales el día de la revisión 2,5%, cirugía por quiste pilórico 1,6%.



El estudio, también señala como frecuente las digestiones difíciles, los dolores gástricos y el restrinimiento, causados por, la mala alimentación, el sedentarismo, la postura sentada, las vibraciones y el ritmo de trabajo, también, se presentan las lumbalgias y a largo plazo las hernias discales, como causas de éstas últimas patologías, encontramos entre otras, la musculatura paravertebral poco desarrollada y la obesidad.

En lo que hace referencia al sistema cardio-vascular, el principal factor de riesgo es el de la hipertensión arterial, con sus consecuentes repercusiones (infarto, angina de pecho) como los problemas circulatorios de retorno con varices y hemorroides.

Como alteraciones asociadas a la obesidad, se presentan, la hipercolesterolemia (colesterol elevado en la sangre), la hiperuricemia (aumento de ácido úrico en la sangre) y la diabetes. (Mapfre, 2011, p75-78)

De acuerdo a lo anterior, este proyecto se enfocara en la prevención de 10 enfermedades, de las cuales tenemos causas comunes que más afectan a la población objeto y patologías que más afectan a los conductores. Estas enfermedades son las siguientes:

1. Gastroenteritis
2. Cefalea
3. Lumbago no especificado
4. Dolor en articulación
5. Problemas psicológicos y estrés
6. Patologías de la columna vertebral
7. Diabetes

8. Obesidad
9. Otros dolores abdominales
10. Hipotiroidismo

## Bases Legales

Tabla 3 *Legislación Aplicable a promoción y prevención en salud*

Norma	Objetivo	Año
Ley 1562	Modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.	2012
Resolución 0312	Definen los estándares mínimos del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo SG-SST	2019
Decreto 1072	Decreto único reglamentario para el sector trabajo.	2015
Decreto 1477	Por el cual se expide la tabla de enfermedades laborales.	2014
Gati-DME	Guías de atención integral de salud ocupacional basadas en la evidencia para desórdenes musculo esqueléticos	2006
Gati-HD	Guías de atención integral de salud ocupacional basadas en la evidencia para hombro doloroso relacionado con factores de riesgo en el trabajo	2006
Gati-DLI	Guías de atención integral de salud ocupacional basadas en la evidencia para dolor lumbar inespecífico	2006
Resolución 2346	Por la cual regula la práctica de evaluaciones medicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas Ocupacionales	2007
Resolución 2646	Por la cual establece las disposiciones y define las responsabilidades de los diferentes actores sociales en cuanto a la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a los factores de riesgo psicosocial en el trabajo y determinación de origen de patologías presuntamente causadas por el estrés ocupacional	2008

## Términos y Definiciones

**Ausentismo:** Existen varias definiciones. Tiene que ver con días perdidos de labor.

Incluso las horas de ausencia en el trabajo sumadas también se considera ausentismo.

**Condición insegura:** Es todo elemento de los equipos, la materia prima, las herramientas, las máquinas, las instalaciones o el medio ambiente que se convierte en un peligro para las personas, los bienes, la operación y el medio ambiente y que bajo determinadas condiciones puede generar un incidente.

**Consecuencias:** Se refiere a las alteraciones negativas en el estado de salud de las personas, así como en las finanzas e imagen de la empresa.

**Diagnóstico:** Calificación de una enfermedad de acuerdo con los síntomas que presenta el paciente.

**Enfermedad laboral:** Es todo estado patológico permanente o temporal que sobrevenga como consecuencia obligada y directa de la clase de trabajo que desempeña el trabajador, en el medio en que se ha visto obligado a trabajar, y que ha sido determinada como tal por el Gobierno Nacional.

**Ergonomía:** La ergonomía estudia la gran variedad de problemas que se presentan en la mutua adaptación entre el hombre y la máquina y su entorno buscando la eficiencia productiva y bienestar del trabajo.

**Factor de riesgo:** Se entiende bajo esta denominación, la existencia de elementos, fenómenos, condiciones, circunstancias y acciones humanas, que encierran una capacidad potencial de producir lesiones o daños y cuya probabilidad de ocurrencia depende de la eliminación o control del elemento agresivo.

**Indemnización:** Valor único cancelado al trabajador que como consecuencia de un AT o una EL, disminuye su capacidad laboral en un porcentaje superior al 5% e inferior al 50%.

**Morbilidad:** Hace referencia al porcentaje de enfermos con relación a una población determinada.

**Patología:** Alteración de la condición de salud de un individuo.

**Peligro:** Es una fuente o situación con potencial de daño en términos de lesión o enfermedad, daño a la propiedad, al ambiente de trabajo o una combinación de estos.

(ARL Sura, s.f.)

**Prevención de la salud:** son todas aquellas acciones, procedimientos e intervenciones integrales, orientadas a que la población, como individuos y como familias, mejore sus condiciones para vivir y disfrutar de una vida saludable y para mantenerse sanos.

(Coomeva, s.f.)

**Promoción de la salud:** La promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación. (OMS, 2016)

**Rotación de personal:** Es la fluctuación de personal entre una organización y su ambiente, es decir, el intercambio de personas entre la organización y el ambiente es definido por el volumen de personas que ingresan y que salen de la organización. Generalmente, la rotación de personal se expresa a través de una relación porcentual entre los ingresos de personal y las desvinculaciones con relación al número medio de participantes de la organización en el transcurso de cierto período de tiempo. Se expresa en índices mensuales o anuales para permitir comparaciones, para desarrollar diagnósticos, para promover acciones o para que tengan un carácter predictivo. (ARL Sura, s.f.)

## Capítulo III

### Marco Metodológico

#### Enfoque de Investigación

Al abordar el programa de promoción y prevención en salud en la empresa Transportes Riaño SAS determinamos los resultados que esperamos obtener por medio de un enfoque de tipo mixto el cual nos permita determinar a través de datos numéricos presentados en los indicadores propuestos la efectividad del programa, de igual manera pretendemos realizar una recolección de las percepciones de los trabajadores en cuanto a las diferentes actividades realizadas en el programa. Para ello contamos con los siguientes elementos que nos darán claridad del funcionamiento y utilidad del programa:

- Indicador de cobertura
- Indicador de cumplimiento
- Índices de ausentismo
- Encuestas de satisfacción
- Observación del clima laboral

#### Tipo o Nivel de Investigación

La investigación descriptiva es aquella que se utiliza para describir la realidad de situaciones, eventos, personas, grupos o comunidades que se están abordando y que se puedan analizar.

Para nuestro proyecto se utiliza el nivel de investigación descriptivo, ya que se pretende analizar el contexto de la organización en cuanto a la salud de sus trabajadores y por medio de ello determinamos diferentes estrategias para la promoción de la salud y prevención de enfermedades y accidentes de los colaboradores de la empresa Transportes Riaño SAS.

### **Diseño de Investigación**

El programa de promoción y prevención en salud propuesto para la empresa Transportes Riaño SAS propone diferentes actividades para mitigar enfermedades más recurrentes que se presentan en el sector y en el mayor percentil poblacional de la organización. Por ello se diseña un cronograma y se establecen las actividades para cada patología encontrada. A continuación se encuentran las fases de realización del proyecto.

#### **Fase 1.**

En la primera fase del proyecto, se consultaron las diferentes patologías presentadas en el sector transportador de mercancías peligrosas y aquellas presentadas en el mayor percentil poblacional, así como también se consultaron estadísticas de ausentismo de la empresa e informe de condiciones de salud del primer semestre de 2019; se establecieron 10 patologías en las cuales se hará énfasis para prevenirlas.

#### **Fase 2.**

La segunda fase del proyecto consiste en la determinación de actividades para contrarrestar las patologías identificadas. Las actividades seleccionadas son las siguientes:

- **Pilates Ocupacionales:** Es un método deportivo que trabaja el cuerpo, la mente y el espíritu, es de gran utilidad para prevenir dolores osteomusculares, estrés y problemas psicológicos así como también diversas patologías gastrointestinales que se deriven de altos índices de estrés que manejen los trabajadores.
- **Videos Recetas Saludables:** Esta actividad va enfocada hacia la promoción de hábitos de vida saludable, presentando al trabajador alternativas de comidas, fáciles, ricas y sobre todo muy sanas; con esto pretendemos incentivar a los trabajadores a que además de comer sano y rico, se integren con sus familias haciendo deliciosa comida en cualquier hora del día.
- **Audios Motivacionales:** Con el fin de combatir la soledad de los conductores, se seleccionaron historietas cortas por medio de audios, que dejaran una reflexión, para que el trabajador pueda manejar el estrés y cefaleas por medio de un pensamiento de motivación y análisis de la historieta.
- **Fisioterapia:** En la sesión de fisioterapia pretendemos disminuir y aliviar dolores musculares de los trabajadores y generar un espacio de cuidado en donde el trabajador descansa y se sienta relajado física y mentalmente. Pretendemos incentivar la cultura de autocuidado de su cuerpo.
- **Divulgación Cartilla Higiene Postural:** La cartilla tiene la finalidad de mostrar a los conductores de la empresa la correcta postura que deben tener en la conducción de los vehículos.



### Fase 3.

Esta es la fase de evaluación del programa en donde por medio de indicadores, encuestas, índices de ausentismos se determinara la efectividad del programa de promoción y prevención de salud en la empresa Transportes Riaño SAS.

### Fase 4.

La última fase donde se establecen recomendaciones a la empresa Transportes Riaño SAS para que siga en funcionamiento el programa y puedan obtener mejores resultados.

### Presupuestos

Tabla 4 Presupuesto del proyecto

Presupuesto del Proyecto						
ACTIVIDAD	PRESUPUESTO PROYECTADO	PRESUPUESTO EJECUTADO	%	2019		
				SEP	OCT	NOV
<b>Actividad Pilates Ocupacional</b>						
Clase- Instructor	50.000	40.000	80%	40.000		
<b>Actividad Recetas Saludables</b>						
Desayuno saludable	20.000	15.000	75%		20.000	
Almuerzo saludable	30.000	30.000	100%		30.000	
Cena Saludable	10.000	10.000	100%		10.000	
<b>Actividad Kinesiología Ocupacional</b>						
Terapeuta	40.000	40.000	100%		40.000	
<b>Actividad Videos de Pilates Ocupacional</b>						
Videos de Pilates ocupacional- Instructor	40.000	50.000	125%		50.000	
Pendón sustentación	15.000	10.000	67%			10.000
Refrigerios Jurado	5.000	5.000	100%			5.000
	<b>190.000</b>	<b>185.000</b>	<b>97%</b>	<b>40.000</b>	<b>150.000</b>	<b>15.000</b>

## **Población y Muestra**

### **Presentación de la Organización.**

Hacia el año de 1985, el señor Henry Riaño Lozano, por iniciativa de su padre, el señor Gilberto Riaño González, decide comprarle a este último, dos vehículos de carga, a crédito. Iniciando así, su trayectoria como transportador, actividad que continua desarrollando a lo largo de estos 30 años. Inicialmente, Henry Riaño conducía uno de los vehículos, prestando el servicio de carga según las necesidades de las empresas cliente, las cuales contrataban los servicios por viajes. El desarrollo de esta actividad, le permitió al señor Riaño, adquirir cuatro vehículos más completando, hacia el año de 1990, un total de seis vehículos.

Justamente, para ese año el señor Henry Riaño, ya con esposa e hijos, decide trasladarse a la ciudad de Barranquilla, ciudad donde se radica por cerca de 10 años, dedicándose al servicio de transporte de carga.

Hacia el año 2000, la familia Riaño Huertas, se traslada a Bogotá y compra su primer vehículo nuevo, para ese entonces prestaba servicios a empresas como: Frito lay, Empacor y Chemical, entre otros.

Para el año 2006, el señor Henry Riaño y su esposa, la señora Isabel Huertas, deciden crear la empresa Transporte Riaño Ltda., empresa con la cual continúa prestando servicios de carga, llegando a prestar estos servicios a la empresa Petrominerales, inicialmente por medio de la empresa Transportes Oíl Ltda., con la cual se estableció una alianza estratégica, finalizada a finales del año 2010. Momento en el cual se posibilitó la contratación directa de Transportes

Riaño SAS., como contratista para el transporte de agua, en el municipio de Barranca de Upia, siendo actualmente FRONTERA ENERGY, el cliente más importante para la empresa.

La empresa Transportes Riaño SAS está certificada a la normas ISO 9001 2015 Sistema de Gestión de Calidad, ISO 14001 2015 Sistema de Gestión Ambiental, OHSAS 18001 2007 Sistema de gestión en seguridad y salud ocupacional y Sistema de gestión alineado a la Guía RUC-Transportes del CCS.

Transportes Riaño SAS es una organización dedicada a la prestación de servicios de transporte y manejo de carga líquida y seca para el sector de hidrocarburos. Para la prestación de estos servicios, Transportes Riaño SAS., cuenta con vehículos y equipos, debidamente certificados, así como un recurso humano competente (97 trabajadores ) y una infraestructura adecuada los cuales garantizan la satisfacción del cliente, el bienestar de los trabajadores y contratistas y la minimización de impactos al medio ambiente. Se encuentra ubicada en el municipio de Mosquera/Cundinamarca y en el edificio Colfecar sus principales clientes son:

- Frontera
- Impala
- Parex
- Ecopetrol

***Misión.***

Transportes Riaño SAS., es una organización dedicada a la prestación de servicios de transporte y manejo de carga líquida y seca para el sector de hidrocarburos.

Para la prestación de estos servicios, Transportes Riaño SAS., cuenta con vehículos y

equipos, debidamente certificados, así como un recurso humano competente y una infraestructura adecuada los cuales garantizan la satisfacción del cliente, el bienestar de los trabajadores y contratistas y la minimización de impactos al medio ambiente

***Visión.***

Transportes Riaño SAS., busca para el año 2020 ser reconocido, como una de las empresas líderes en el transporte de carga líquida y seca en el sector de hidrocarburos, gracias a la calidad de su servicio y a los altos estándares implementados, dentro de su Sistema de Gestión Integral.



*Figura 11. Sede en Colfecar*

Nota: Tomado de Google Maps (2019).



*Figura 12. Sede en Colfecar*

Nota: Tomado de Google Maps (2019).

## Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos

Para la recolección de los datos en el proyecto utilizaremos las siguientes técnicas e instrumentos:

- Indicador de cobertura
- Indicador de cumplimiento
- Índices de ausentismo
- Encuestas de satisfacción
- Observación del clima laboral

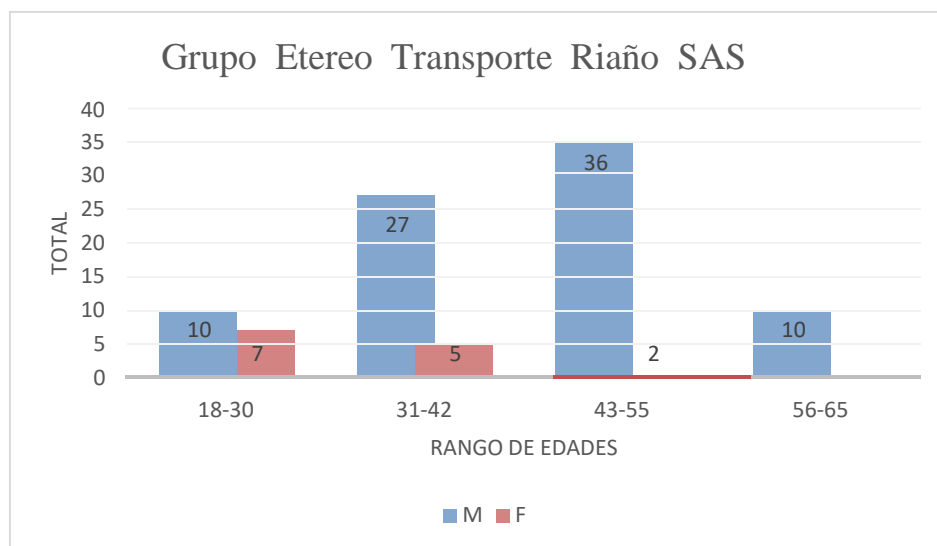
Por medio de estas técnicas obtendremos resultados que nos permitirán poder determinar la efectividad del programa.

## Capítulo IV

### *Presentación de Resultados*

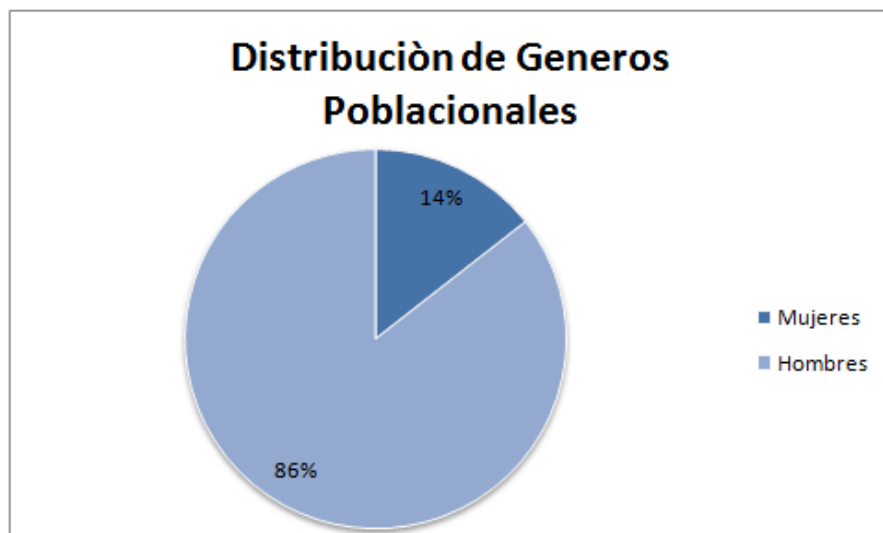
#### Población

Grafica 2 Grupo eterio de Transportes Riaño SAS (2019)



El percentil poblacional de Transportes Riaño SAS es el 39% de la población está entre los 43 y 55 años del cual el 95% son hombres; el 86% son hombre de los cuales un 70% son conductores el 16% son de área administrativa y del área de mantenimiento y 14% son mujeres las cuales son del área administrativa.

Grafica 3 Distribución de géneros poblacionales de Transportes Riaño SAS (2019)

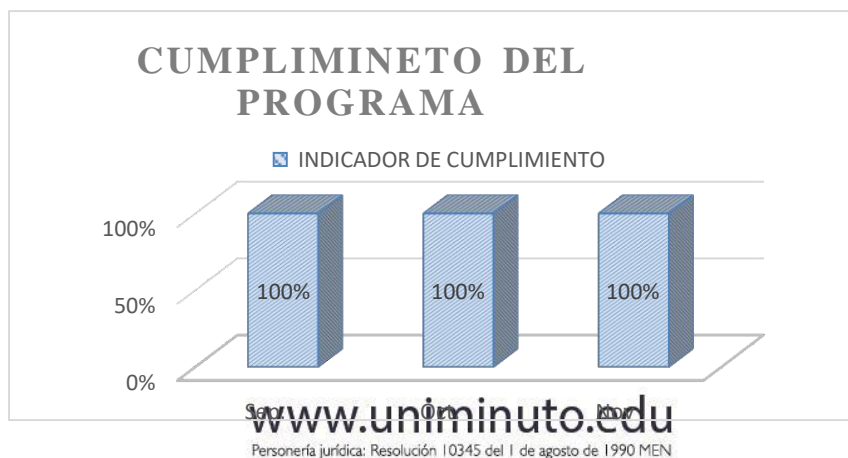


La población de Trasportes Riaño está conformada por un total de 97 trabajadores de los cuales el 86% son Hombres y el 14% son mujeres.

A continuación presentamos los resultados obtenidos de las actividades programadas y ejecutas en el programa de prevención y promoción de salud.

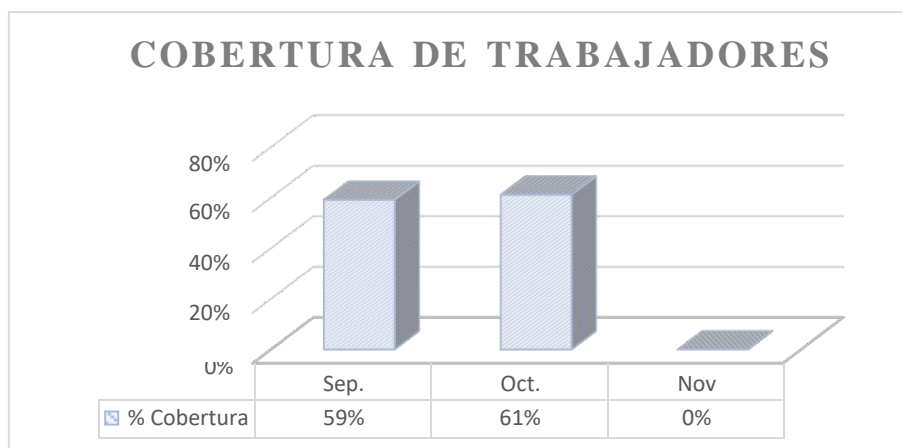
**Cumplimiento del programa**

Grafica 4 Cumplimiento del programa



Durante el trimestre del año en curso, comprendido de los meses Septiembre, Octubre, Noviembre se realiza seguimiento al cumplimiento de las actividades programadas y ejecutadas en el programa de promoción y prevención en salud de Transportes Riaño se evidencia que se programaron 14 actividades las cuales corresponden a la fase de planear, hacer, verificar y actuar evidenciando un cumplimiento del 100%.

***Cobertura de Trabajadores***



Grafica 5 Cobertura de Trabajadores

En el trimestre del año en curso, comprendido en los meses Septiembre, Octubre y Noviembre se evidencia una cobertura en septiembre del 59% y en Octubre el 61% de los trabajadores de la organización, mediante capacitaciones y diferentes herramientas de formación.



Cumpliendo con el límite del indicador (Umbral). En el mes de noviembre no se tiene cobertura ya que ese mes corresponden al verificar y actuar del programa.

### **Encuestas**

Encuestas Realizadas a los trabajadores de transportes Riaño para evaluar las actividades de los videos de alimentación saludable, audios Motivacionales para los conductores, Kinesiología ocupacional y pilates ocupacional.

### **Encuestas videos de recetas saludables y audios motivacionales**

#### **Pregunta # 1**

¿Los videos de recetas saludables fueron claros y entendidos?

Grafica 6 Tabulación pregunta 1



Los videos de las recetas saludable fueron claros y entendidos, un 89% que equivalen a 41 trabajadores respondieron que siempre, un 11% que equivalen a 5 trabajadores respondieron que casi siempre.

Pregunta # 2

¿Los audios motivacionales fueron claros y entendidos?



Grafica 7 Tabulación pregunta 2

Los audios motivacionales fueron claros y entendidos, un 96% que equivalen a 44 trabajadores respondieron que siempre, un 4% que equivalen a 2 trabajadores respondieron que casi siempre.

Pregunta # 3

¿La manera en que se presentaron los vídeos fue entretenida e interactiva?

Grafica 8 Tabulación pregunta 3



La manera en que se presentaron los videos fue entretenía e interactiva, un 100% que equivalen a 46 trabajadores respondieron que siempre.

#### Pregunta # 4

¿Cómo le parecieron los vídeos?

Grafica 9 Tabulación pregunta 4

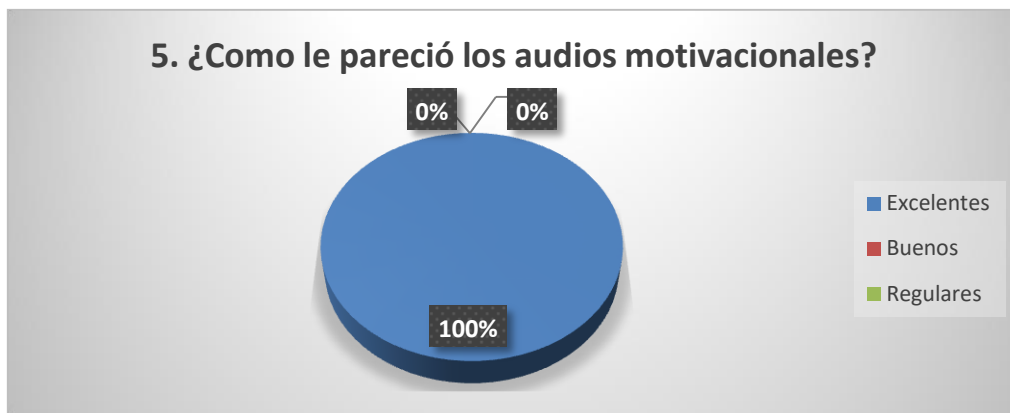


De 64 encuestas que se realizaron el 93% que equivalen a 43 trabajadores contestaron que les parecieron excelente los videos de recetas saludables, el 7% que equivalen a 3 trabajadores les parecieron bueno.

#### Pregunta # 5

¿Cómo le parecieron los audios motivacionales?

Grafica 10 Tabulación de pregunta 5

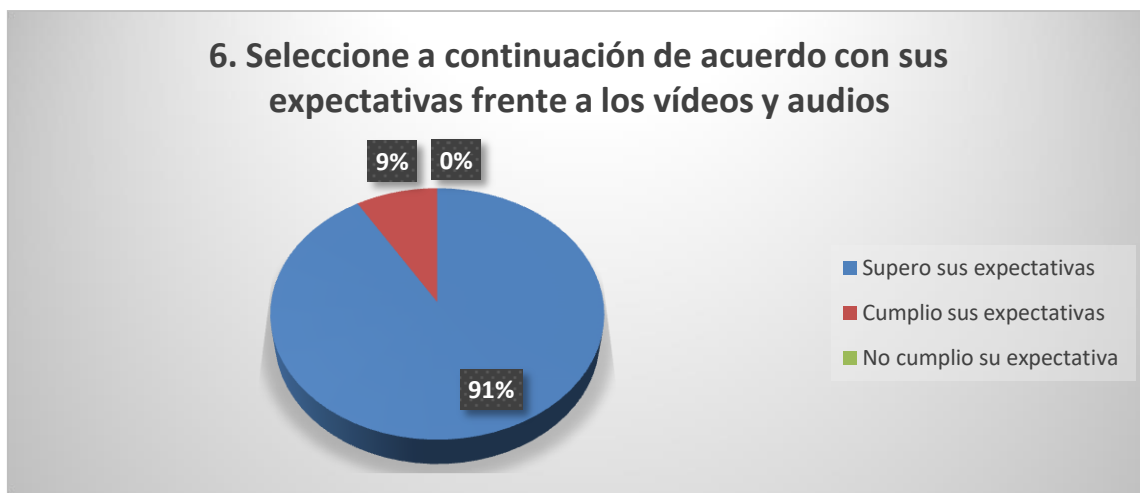


De 46 encuestas que se realizaron el 100% que equivalen a trabajadores 46 contestaron que les parecieron excelente los audios Motivacionales

Pregunta # 6

Seleccione a continuación de acuerdo con sus expectativas frente a los vídeos y audios

Grafica 11 Tabulación pregunta 6



De 64 encuestas que se realizaron el 91% que equivalen a 42 trabajadores que contestaron la encuesta dicen que superaron las expectativas frente a los videos de recetas saludables y los audios motivacionales, el 9% que equivalen a 4 trabajadores contestaron que cumplió sus expectativas frente a los videos y los audios motivacionales.

### *Actividad Fisioterapia*



*Figura 13. Foto Fisioterapia (2019).*

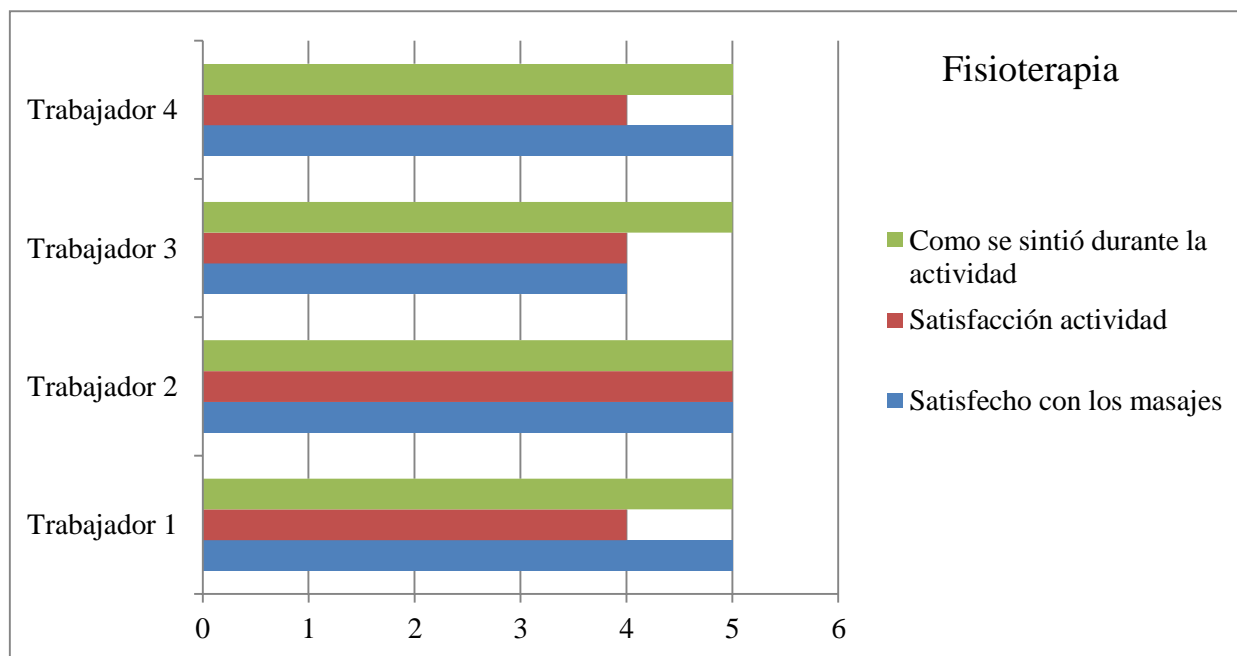


*Figura 14. Foto Fisioterapia (2019).*



Figura 15. Foto Fisioterapia (2019).

Grafica 12 Tabulación encuesta de Fisioterapia



Se realizaron 4 encuestas para saber la percepción de los cuatro trabajadores que participaron en esta actividad, en donde se obtuvieron los siguientes resultados:

#### Pregunta #1

Criterios de percepción de la actividad.

- Los 4 trabajadores se sintieron Muy conformes durante la actividad
- 3 trabajadores estuvieron conformes al terminar la actividad, mientras 1 estuvo muy conforme.
- 3 trabajadores estuvieron muy conformes con los masajes realizados, mientras 1 estuvo conforme.

### Pregunta #2

Al terminar la actividad como se sintió

- 3 trabajadores al terminar la actividad, se sintieron bien muscularmente, mientras 1 sintió relajación en los músculos.

### Pregunta #3

¿Que mejoraría de la actividad?

Esta fue una pregunta abierta en donde se presentaron las siguientes observaciones en cuanto a la mejora de la actividad:

- Tr1. Mejoraría la duración de la actividad.
- Tr2. Mejoraría que esta actividad se realizará periódicamente.
- Tr3. No mejoraría nada, todo estuvo realmente bien.
- Tr4. Mejoraría el tiempo de la actividad y la periodicidad.

### *Actividad pítales Ocupacional*



*Figura 16. Foto Pilates Ocupacional (2019)*



*Figura 17 Foto Pilates Ocupacional (2019)*



*Figura 18. Foto Pilates Ocupacional (2019)*



*Figura 19. Foto Pilates Ocupacional (2019)*



*Figura 20. Foto Pilates Ocupacional (2019).*



*Figura 21. Foto Pilates Ocupacional (2019).*



ASISTENCIA Y PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD								
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD		EMPRESA						
Pilates Ocupacional		Transportes Elcano						
FECHA		Califique de 1 a 5 la actividad, siendo 5 la calificación más alta y 1 la más baja						
NÚMERO	NOMBRES	CARGO	1	2	3	4	5	OBSERVACIONES
1	Angie Paredo Gomez	Tesora					X	
2	Laura Rojas	Jefe Administrativo					X	
3	Liliana Yana	Analista de SST					X	
4	Angela Jaime	Aux. en Bim					X	
5	Marta Mercedes	Coord. HSEQ					X	
6	Luz Estrella	As. NOMINAC					X	
7	Cristian Torres	Operaciones					X	
8	Andrés Lozano	OPERATIVOS					X	
9	Alexandro Gomez	(MANTENIMIENTO)					X	
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

Figura 22. Asistencia Pilates

Grafica 13 Percepción de la actividad



El 100% que equivale a 9 trabajadores que realizaron la actividad de pilates ocupacional, califican la actividad con 5 siendo la calificación más alta.

## Capítulo V

### Conclusiones

La constante competencia de las organizaciones en el mercado por ser rentablemente competitivas abarca un sin número de necesidades y expectativas por cumplir por parte de las altas direcciones, lo que conlleva a que los gerentes solo piensen en la manera de producir olvidando situaciones como la salud de los colaboradores, por tal motivo nace la importancia de que por parte de seguridad y salud en el trabajo se concientice y se motive a los directivos a implementar estrategias de retención del personal, que al fin y al cabo son el recurso más importante de la organización; los altos directivos deben hacer énfasis en sus organizaciones en contar con diversas estrategias que adecuen el lugar de trabajo a los colaboradores.

Dentro del desarrollo de la prueba piloto implementada en la empresa Transportes Riaño SAS se identificó un 52% de la población con sobre peso, 77% de sedentarismo, 16% obesidad grado I y 4% Obesidad grado II, la empresa deberá considerar estas patologías presentadas en la población y continuar con las estrategias sugeridas dentro del cronograma del programa promoción y prevención.

Es necesario que la organización evalúe periódicamente la matriz de peligro de cada proceso junto con la evolución de las valoraciones médicas de cada empleado, generando los controles pertinentes para mitigar los riesgos a los que se encuentran expuestos los colaboradores.

Hay que tener presente que un trabajador motivado y a gusto en su trabajo además de rendir diariamente en sus labores podrá destinar conocimientos que mejoren los procesos de la

organización, por ello estos programas de promoción deben verse no como un gasto adicional si no como una inversión que mejora la productividad dentro de la empresa. Este programa implementado en la empresa Transportes Riaño SAS ayudo no solo a los trabajadores en temas de bienestar si no que pudo dejar en claro a la gerencia los beneficios de aplicar estrategias diferenciadoras en la población.

## Recomendaciones

Al finalizar el programa piloto de promoción y prevención, se dejaron las siguientes recomendaciones en cuanto a las actividades que pueden seguir desarrollando a lo largo de la implementación del programa:

- Cada conductor pueda llevar una lonchera con comida nutritiva, saludable y balanceada.
- Realizar actividades de promoción y prevención de alcoholismo, tabaquismo y sustancias psicoactivas.
- Realizar actividades de fomento de salud visual.
- Realizar actividades de promoción y prevención con énfasis en enfermedades de la población femenina.
- Realizar talleres de culinaria trimestrales en donde participen todos los colaboradores de la organización y por medio de estos se fomenten hábitos de vida saludable en cuanto a la preparación de los alimentos.
- Ludo terapia, Actividades lúdicas, como juegos y otras actividades recreativas con el fin de fomentar la unión y mejorar el clima laboral en la organización.
- Biodanza y manejo del estrés para trabajadores del área administrativa.
- Talleres de ejercicio físico para la salud.
- Talleres de conservación auditiva.
- Clases de yoga para el manejo del estrés y salud mental y espiritual.
- Clases de rumba para el área administrativa con el fin de fomentar la integración de los colaboradores.

- Realizar clases de aeróbicos definiendo la frecuencia que más convenga.
- Clases de estimulación y tono muscular.
- Talleres de higiene postural para conductores.
- Talleres de alimentación saludable.

#### Recomendaciones para la gerencia y área HSEQ:

- Continuidad al programa por un periodo indefinido, ya que las actividades de promoción y prevención deben ser constantes.
- Designar un presupuesto más denso para temas de promoción y prevención, adquiriendo elementos para continuar la práctica del Pilates ocupacional dentro de la organización, con el fin de que sus colaboradores tengan espacios para el cuidado de su salud física y mental.
- Realizar un estudio sobre las rutas de los conductores en el cual se puedan identificar restaurantes que contengan menús de comidas equilibrados y saludables.
- Actualizar periódicamente el diagnóstico de condiciones de salud realizando ajustes necesarios al sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo.
- Realizar visitas e inspecciones de seguimiento a cada área implementando el formato para verificar el cumplimiento de las recomendaciones y del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo.
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos a los que están expuestos, así como los resultados de las evaluaciones médicas laborales.

- Realizar los mantenimientos periódicos a los vehículos con el fin de minimizar el ruido, vibraciones u otros factores de riesgos que pueden aumentar la morbilidad y patologías hacia los conductores.

## **Anexos**

Anexo 1. Programa de Promoción y prevención en salud

Anexo 2. Videos de alimentación Saludable

Anexo 3. Audios Motivacionales

Anexo 4. Videos de Pilates Ocupacional

Anexo 5. Encuestas de videos y audios Motivacionales

Anexo 6. Encuestas de actividad Kinesiología Ocupacional

Anexo 7. Asistencia y percepción de Pilates ocupacional

Anexo 8. Registro fotográfico de Pilates Ocupacional

Anexo 9. Registro fotográfico de kinesiología Ocupacional

Anexo 10. Carta de aceptación de la empresa Transportes Riaño SAS

## Bibliografía

- Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo. (2010). *Promoción de la salud en el lugar de trabajo*. Recuperado el 07 de 09 de 2019, de <https://osha.europa.eu/es/publications/factsheets/94>
- Andes, S. O. (2019). *Informe de condiciones de salud*. Bogotá.
- ARL Sura. (s.f.). *Glosario*. Recuperado el 23 de Agosto de 2019, de <https://www.arlsura.com/index.php/glosario-arl>
- Boix Vilella, S., León Zaeceño, E., & Serrano Rosas, M. A. (11 de Agosto de 2017). *Evidencias de la práctica Pilates sobre la salud mental de personas sanas*. Recuperado el 2019 de Noviembre de 02 , de <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v19n2/0124-7107-reus-19-02-00301.pdf>
- Castro, D. D. (2014). *Programas de Promocion de la Saud en los Lugares de Trabajo*. Recuperado el 24 de Octubre de 2019, de <http://www.bdigital.unal.edu.co/43055/1/5539631.2014.pdf>
- Centro Cike. (s.f.). *¿Qué es y para qué sirve la Kinesiología?* Recuperado el 2 de Noviembre de 2019, de <https://centrocike.com.ar/blog/que-es-la-kinesiologia-y-para-que-sirve/>



Chaparro, P., & Guerrero, J. (s.f.). *Condiciones de Trabajo y Salud en Conductores de una Empresa de Transporte Público Urbano en Bogotá D.C.* Recuperado el 23 de Octubre de 2019, de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v3n2/v3n2a05.pdf>

Cooameva EPS. (s.f.). *¿Que es promoción y prevención?* Recuperado el 20 de Agosto de 2019, de <http://eps.cooameva.com.co/publicaciones.php?id=9663>

Escuela Colombiana de Rehabilitación. (s.f.). *Habitos de vida saludable.* Recuperado el 08 de 09 de 2019, de <https://ecr.edu.co/wp-content/uploads/2016/05/habitos-de-vida-saludables-bienestar-ECR.pdf>

Fundacion Mapfre. (Marzo de 2011). *Seguridad y Salud para Conductores de Mercancias Peligrosas.* Recuperado el 20 de Octubre de 2019, de <http://www.mapfre.com/ccm/content/documentos/fundacion/seg-vial/investigacion/seguridad-y-salud-para-conductores-de-mercancias.pdf>

Herrera, J. O. (23 de Febrero de 2017). *Subprogra de estilos de vida saludable.* Recuperado el 17 de Noviembre de 2019, de Universidad de Santander:  
[http://www.udes.edu.co/images/la\\_universidad/vice\\_administrativa\\_financiera/sgsst/documentos/SST-PG-001-UNDES\\_SUBPROGRAMA\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_SALUDABLE.pdf](http://www.udes.edu.co/images/la_universidad/vice_administrativa_financiera/sgsst/documentos/SST-PG-001-UNDES_SUBPROGRAMA_ESTILOS_DE_VIDA_SALUDABLE.pdf)

Muñoz, M. Z., & Martinez, A. E. (27 de Octubre de 2015). *BASE CIENTÍFICA EN LA PRÁCTICA DE PILATES.* Artículo de investigación. Recuperado el 2 de Noviembre de

2019, de <https://www.aefep.org/base-cientifica-en-la-practica-de-pilates-articulo-de-investigacion/>

Oficina Internacional del Trabajo. (28 de 03 de 2013). *Prevención de enfermedades*

*Profesionales* . Recuperado el 17 de Noviembre de 2019, de

[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_norm/---relconf/documents/meetingdocument/wcms\\_204788.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---relconf/documents/meetingdocument/wcms_204788.pdf)

Organizacion Internacional del Trabajo. (s.f.). *Promoción de la salud y el bienestar en el trabajo.*

Recuperado el 07 de 09 de 2019, de

<https://www.ilo.org/safework/areasofwork/workplace-health-promotion-and-well-being/lang--es/index.htm>

Organizacion Mundial de la Salud. (Noviembre de 2013). *Salud mental: un estado de bienestar.*

Recuperado el 10 de Septiembre de 2019, de

[https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

Organización Mundial de la Salud. (Agosto de 2016). *¿Qué es la promoción de la salud?*

Recuperado el 23 de Agosto de 2019, de <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>

Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, División de Salud y

Ambiente y Programa Regional de Salud de los Trabajadores. (20 de Marzo de 2000).

*Estrategias de Promocion de la Salud en los Lugares de Trabajo de America Latina y el*

*Caribe*. Recuperado el 24 de Octubre de 2019, de

[https://www.who.int/occupational\\_health/regions/en/oehpromocionsalud.pdf](https://www.who.int/occupational_health/regions/en/oehpromocionsalud.pdf)

Riaño, T. (2019). Analisis de puesto de Trabajo. Mosquera .

Riaño, T. (2019). Estadística de ausentismo y morbimortalidad . Mosquera .

Universidad Mariana. (Mayo de 2018). *Programa de hábitos y estilos de vida t trabajo*

*saludable*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2019, de

<http://www.umariana.edu.co/images/Gestion-Talento-Humano/estilos-vida-saludable.pdf>

Universidad pedagogica tecnologica de Colombia. (2018). *Informe de morbilidad atendida*

*afiliados EAPB UNISALUD UPTC*. Recuperado el 13 de Septiembre de 2019, de

[http://www.uptc.edu.co/export/sites/default/unisalud/documentos/2019/MORBILIDAD\\_AxO\\_2018.pdf](http://www.uptc.edu.co/export/sites/default/unisalud/documentos/2019/MORBILIDAD_AxO_2018.pdf)

Universitat Rovira I Virgili. (2016). *Salud laboral en conductores profesionales del transporte*

*por carretera*. Recuperado el 15 de Agosto de 2019, de

<https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/398698/TESI.pdf?sequence=1&isAlloved=y>